Cours 1

ÉTUDE DU TEXTE SUIVANT:

Source: <https://www.onmeda.fr/aliments/chocolat-noir.html>

**Le chocolat est avant tout un aliment plaisir avec une dimension hédonique large, mais il présente également des vertus nutritionnelles. En particulier le chocolat noir.**

**Consommation du chocolat noir**

Les Français ont, en matière de chocolat, des préférences bien différentes des habitants des autres pays puisque le type de chocolat consommé est à 30 % du chocolat noir, tandis qu'il n'est que de 5 % dans le reste du monde.

Avec une préférence pour le chocolat noir, le chocolat en tablette est le quatrième plus gros marché alimentaire, en France. La consommation quotidienne moyenne, pour le chocolat en tablette uniquement, est de 3,5 g pour les enfants, et 5,6 g pour les adultes.

Rappelons que le chocolat noir est fait de pâte de cacao, de beurre de cacao, de [sucre](https://www.onmeda.fr/aliments/sucre.html) et généralement de lécithine (qui peut remplacer le beurre de cacao).

**Valeurs nutritionnelles du chocolat noir**

En étudiant les divers macronutriments qui composent le chocolat et leur teneur, on peut voir ce qu'ils apportent dans le cadre d'une [alimentation](https://www.onmeda.fr/dietetique/dietetique.html) quotidienne, et quel rôle ils peuvent jouer dans le fonctionnement de notre organisme.

**Chocolat noir à pâtissier ou à croquer à 40 % de cacao (pour 100 g) :**

* Energie (en kcal) : 498
* [Protéines](https://www.onmeda.fr/dietetique/proteine.html) (en g) : 6.4
* Lipides (en g) : 30.4
* Glucides (en g) : 49.6
* [Fibres](https://www.onmeda.fr/regimes/regime-fibres.html) (en g) : 7.5
* [Eau](https://www.onmeda.fr/aliments/eau.html) (en g) : 0.5
* [Micronutriments](https://www.onmeda.fr/dietetique/micronutrition-micronutriments.html) (en g) : 5.6

**Chocolat noir à 70 % de cacao (pour 100 g) :**

* Energie (en kcal) : 545
* Protéines (en g) : 8.1
* [Lipides](https://www.onmeda.fr/dietetique/lipide.html) (en g) : 42.3
* Glucides (en g) : 33.0
* Fibres (en g) : 10.9
* Eau (en g) : 0.6
* Micronutriments (en g) : 5.1

**Les protéines** des chocolats sont contenues dans la pâte de cacao, et bien que leur teneur soit modeste, elles participent à l'apport quotidien global en protéines.

**Les lipides** constituent la [matière grasse](https://www.onmeda.fr/dietetique/lipide.html) du chocolat. Ils proviennent du beurre de cacao contenu dans la pâte de cacao. La quantité de lipides et la composition en acides gras varient en fonction du pourcentage de cacao et de la présence ou non de [lait](https://www.onmeda.fr/aliments/lait.html).

Le [cholestérol](https://www.onmeda.fr/dietetique/triglycerides.html) étant surtout abondant dans les graisses animales, le beurre de cacao, qui est d'origine végétale, en contient très peu.

Dans le chocolat noir, sa teneur est la plus faible, car il ne contient pas de lait. Parmi les autres [graisses](https://www.onmeda.fr/dietetique/graisses.html" \t "_blank) du chocolat, on trouve les phytostérols qui contribuent à faire diminuer le taux de cholestérol sanguin.

**Les glucides** du chocolat noir proviennent du sucre ajouté dans la recette (un chocolat noir à 70 % de cacao contient 30 % de sucre) et de la pâte de cacao qui en contient un peu.  
La plupart des catégories de chocolats ont un [index glycémique](https://www.onmeda.fr/dietetique/index-glycemique.html" \t "_blank) bas, mais le chocolat noir a le plus bas (IG = 30).

Ainsi, les chocolats ne déséquilibrent pas le diabète. En quantité raisonnable, ils sont un plaisir sucré autorisé aux diabétiques en fin de repas. A voir avec son médecin ou diététicien.